

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад» № 2 «Золотой ключик»
п. Энергетик Новоорского района Оренбургской области

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом №26 МБДОУ «Детский сад»
№2п. Энергетик Новоорского района
от 03/05/2024г

**Примерное
десятидневное меню
для детей от 1,5 – 3 лет и от 3 – 7 лет с 10,5 часовым пребыванием
с 6 мая по 17 мая 2024года**

(составлено с использованием Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005)

с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК- 6 мая 2024год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Плов с изюмом	150 / 200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	194
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	9,1	85,0	1
	Какао с молоком	150/180	2,62/3,15	2,55/3,06	16,72/20,07	97,5/117,0	383
Итого за завтрак:		325 / 405	8,63 / 10,67	11,96 / 14,04	46,08 / 56,19	323,78 / 390,38	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты (йогурт)	100	2,9	2,5	4,0	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,00	368
Итого за второй завтрак:		100	2,9	2,5	4,0	53,0	
ОБЕД	Борщ со свежей капустой со сметаной	180 / 200	1,30/1,44	3,53/3,92	9,17/10,19	73,8/82,0	82
	Котлета рубленая из говядины	60/80	9,31/12,42	7,06/9,42	9,64/12,85	139,0/185,33	282
	Макароны отварные с маслом	120/150	3,07/3,84	0,43/0,54	12,17/15,22	82,68/103,35	204
	Соус томатный	15/30	0,17/0,34	0,63/1,26	1,2/2,4	11,17/22,35	348
	Салат из зеленого горошка с луком	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	33
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
Итого за обед:		605 / 760	18,65 / 24,69	13,95 / 18,85	76,34 / 98,79	520,7 / 682,87	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная овсяная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,28	173
	Булочка дорожная	40	2,70	5,57	20,8	144,80	425
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
Итого за полдник:		340 / 420	7,25 / 8,77	66,72 / 11,87	86,81 / 102,72	317,65 / 370,97	
Итого за день:		1370 / 1685	37,43 / 47,03	95,13 / 47,26	213,23 / 261,70	1215,13 / 1497,22	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК -7 мая 2024год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/200	4,74/6,32	7,63/10,18	19,75/26,34	167,37/223,16	175
	Бутерброд с повидлом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Чай с сахаром	150 / 180	0,09/0,10	0,01/0,01	8,49/10,18	34,15/40,98	393
Итого за завтрак:		325 / 405	5,96 / 7,55	9,42 / 11,97	41,36 / 49,64	274,69 / 337,31	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты (бифилайф)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
Итого за второй завтрак:		100	2,9	2,5	4,0	53,0	
ОБЕД	Суп гороховый	180 / 200	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102
	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	150/200	12,73/16,98	12,52/16,7	10,92/14,56	227,91/303,88	284
	Салат из свежей капусты	30/50	0,86/1,43	1,85/3,08	2,41/4,01	29,79/49,65	12
	Отвар шиповника	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	54,0/12,96	376
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
Итого за обед:		560 / 700	20,88 / 27,53	18,7 / 24,73	57,18 / 74,13	512,94 / 619,29	
ПОЛДНИК	Каша кукурузная	130/150	15,67/18,09	26,65/30,75	2,08/2,88	231,4/267,0	176
	Вафли	20	4,1	2,3	13,2	94,0	608
	Чай с сахаром	150/180	0,75/0,9	0,9/1,08	14,4/17,28	64,5/77,4	394/1
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,00	368
Итого за полдник:		300 / 350	20,52 / 23,09	29,85 / 34,13	29,68 / 33,36	389,9 / 438,4	
Итого за день:		1285 / 1555	50,26 / 61,07	60,47 / 73,33	132,22 / 161,13	1230,53 / 1448,00	

ДЕНЬ 3 СРЕДА – 8 мая 2024 год

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюда (гр.)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Запеканка из творога с изюмом	130/150	15,14/17,47	13,37/15,43	30,9/35,66	304,2/351,0	238
	Соус молочный (сладкий)	15/30	0,62/1,24	0,51/1,03	1,21/2,42	17,65/35,30	327
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
Итого за завтрак:		320 / 385	16,93 / 19,89	15,67 / 18,26	90,98 / 106,1	426,59 / 497,36	
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,00	368
Итого за второй завтрак:		100	2,9	2,5	4,0	53,0	
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	180 / 200	1,43/1,59	3,67/4,08	12,18/13,52	87,66/97,4	76
	Плов из говядины	160/200	15,68/19,60	15,9/19,88	30,35/37,94	330,06/412,58	244
	Икра кабачковая	30/50	0,69/1,16	1,21/2,02	1,5/2,5	19,59/32,65	10
	Напиток лимонный	150 / 180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
Итого за обед:		570 / 700	21,35 / 27,18	21,87 / 27,67	95,39 / 120,03	669,31 / 844,88	
ПОЛДНИК	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,0	152
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
Итого за полдник:		340 / 420	8,52 / 10,32	12,0 / 14,25	52,89 / 61,07	351,57 / 410,99	
Итого за день:		1330 / 1605	49,7 / 60,29	52,04 / 62,68	243,26 / 291,20	1500,47 / 1806,23	
9 и 10 мая выходной день							

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК – 13 мая 2024 ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная рисовая	120/150	6,87/8,59	4,86/6,09	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Бутерброд с маслом и сыром	25	1,5	4,7	9,1	85,0	1
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
Итого за завтрак:		295 / 355	8,04 / 9,77	6,65 / 7,89	89,77 / 106,66	299,74 / 354,81	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты (биойогурт)	100	2,9	2,5	4,0	53,0	401
Итого за второй завтрак:		100	2,9	2,5	4,0	53,0	
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	180 / 200	1,30/1,44	3,53/3,92	9,17/10,19	73,8/82,0	82
	Гуляш из птицы	60/80	9,31/12,42	7,06/9,42	9,64/12,85	139,0/185,33	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/150	2,30	2,10	0,46	85	323
	Соус смет с томатом	30/50	0,69/1,16	1,21/2,02	1,5/2,5	19,59/32,65	10
	Салат из свежих овощей	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	
	Компот из сухофруктов	150 / 180	0,75/0,9	0,0/0,0	15,15/18,18	63,3/75,96	372
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
Итого за обед:		560 / 700	20,24 / 27,05	18,94 / 24,92	74,08 / 95,65	547,02 / 714,54	
ПОЛДНИК	Каша ячневая молочная	150/200	3,6/4,8	3,8/5,07	12,62/16,83	99,3/132,4	121
	Вафли	40	2,32	8,55	23,12	178,4	449
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	54,0/12,96	376
Итого за полдник:		340 / 420	5,92 / 7,12	12,35 / 13,62	46,54 / 52,91	331,7 / 323,76	
Итого за день:		1295 / 1575	37,1 / 46,84	40,44 / 48,93	214,39 / 259,22	1231,46 / 1446,11	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК – 14 мая 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная кукурузная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Бутерброд с варен сгущенкой	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Какао с молоком	150 / 180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
Итого за завтрак:		325 / 405	8,68 / 10,8	9,14 / 11,24	46,55 / 55,94	303,61 / 368,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Кисломолочные продукты (биойогурт)	100	2,9	2,5	4,0	53,0	
Итого за второй завтрак:		100	2,9	2,5	4,0	53,0	
ОБЕД	Суп овсяной со сметаной	180 / 200	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102
		20	2,18	0,22	14,08	67,0	156
	Салат из свежей капусты	60/80	9,89/13,19	10,02/13,36	1,95/2,6	137,34/183,12	246
	Жаркое по домашнему	120/150	6,87/8,59	4,86/6,09	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Отвар шиповника	150 / 180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
Итого за обед:		580 / 700	26,98 / 33,98	19,43 / 24,62	95,13 / 116,1	663,88 / 822,63	
ПОЛДНИК	Суп вермишелевый с молоком	180/200	1,56/1,73	2,04/2,26	10,28/11,4	65,88/73,2	80
	Пирожок с морковью	40	2,82	5,25	22,29	148,0	415
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
Итого за полдник:		370 / 420	4,42 / 4,6	7,3 / 7,71	78,32 / 88,59	245,45 / 259,09	
Итого за день:		1375 / 1625	42,98 / 52,28	38,37 / 46,07	224,0 / 264,63	1365,94 / 1503,26	

ДЕНЬ 8 СРЕДА – 15 мая 2024 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4,41	7,84	13,5	129,7	3
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
Итого за завтрак:		335 / 415	9,22 / 10,79	12,62 / 14,21	33,82 / 40,59	273,09 / 320,61	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты (биойогурт)	100	2,9	2,5	4,0	53,0	401
	Яблоко свежее	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
Итого за второй завтрак:		100	2,9	2,5	4,0	53,0	
ОБЕД	Суп гороховый	180 / 200	1,80/2,0	2,01/2,23	12,24/13,60	74,34/82,6	98
	Курник	60/80	7,98/10,59	4,72/6,47	3,12/4,17	87,0/117,0	248
	Огурей свежий	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
Итого за обед:		590 / 730	17,22 / 22,54	51,63 / 65,66	75,93 / 96,4	497,31 / 641,84	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	3,52/4,70	14,64/19,52	39,82/53,10	301,5/408,0	190
	Печенье	20	4,10	2,30	13,20	94,0	152
	Сок фруктовый	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
Итого за полдник:		320 / 400	7,66 / 8,85	16,95 / 21,84	98,77 / 121,2	427,07 / 628	
Итого за день:		1345 / 1645	37,00 / 45,08	83,7 / 104,21	212,52 / 262,19	1250,47 / 1643,45	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ – 16 мая 2024 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная 5 злаков	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с повидлом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,37/2,84	1,99/2,39	11,95/14,34	75,82/90,99	395
Итого за завтрак:		325 / 405	8,01 / 9,99	8,48 / 10,45	45,33 / 54,48	290,27 / 352,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,00	368
	Кисломолочные продукты (биойогурт)	100	2,9	2,5	4,0	53,0	
Итого за второй завтрак:							
ОБЕД	Борщ со свежей капустой со сметаной	180 / 200	1,30/1,44	3,53/3,92	9,17/10,19	73,8/82,0	82
	Запеканка рыбно-рисовая	150/200	18,15/24,2	10,47/13,96	13,11/17,48	220,39/293,86	239
	Соус сметанный с томатом	15/30	0,26/0,52	0,75/1,5	1,05/2,1	12,01/24,03	331
	Напиток лимонный	150 / 180	0,75/0,9	0,0/0,0	15,15/18,18	63,3/75,96	
	Салат из свежих овощей	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
Итого за обед:		545 / 680	23,53 / 31,45	15,23 / 20,06	73,69 / 94,17	529,62 / 687,84	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная манная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Гребешок из дрожжевого теста с начинкой из сахара	40	3,66	5,64	20,11	146,0	417
	Чай с сахаром	150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
Итого за полдник:		340 / 420	8,21 / 9,73	10,36 / 11,94	86,12 / 102,03	318,85 / 372,17	
Итого за день:		310 / 1605	42,65 / 54,07	36,57 / 44,95	209,14 / 254,68	1191,74 / 1465,55	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА – 17 мая 2024 ГОД

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюда (гр.)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4,41	7,84	13,5	129,7	3
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,37/2,84	1,99/2,39	11,95/14,34	75,82/90,99	395
Итого за завтрак:		335 / 415	11,29 / 13,27	14,54 / 16,51	45,71 / 54,86	346,8 / 409,07	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты (йогурт)	100	2,9	2,5	4,0	53,0	401
Итого за второй завтрак:		100	2,9	2,5	4,0	53,0	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180/200	1,47/1,63	2,23/2,47	9,05/10,05	62,28/69,2	108
	Бигус с говядиной	60/80	10,3/13,5	9,84/13,3	2,74/3,6	140,0/187,0	311
	Помидор свежий	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	33
	Компот из сухофруктов	150/180	0,10/0,12	0,10/0,12	18,07/21,69	74,23/89,08	372
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
Итого за обед:		590 / 730	22,76 / 29,56	19,33 / 25,69	84,7 / 107,85	604,98 / 782,18	
ПОЛДНИК	Каша гречневая с маслом	120/150	6,87/8,59	4,86/6,09	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Сухарики из батона	40	4,36	0,44	28,16	134,0	156
	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,03	56,6	400
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,00	368
Итого за полдник:		260 / 290	14,27 / 15,99	8,01 / 9,24	64,09 / 71,83	385,6 / 434,35	
Итого за день:		1285 / 1535	51,22 / 61,72	44,38 / 53,94	198,5 / 238,54	1390,38 / 1678,6	

